

## Checkliste Ausflug mit Kind – Galactosämie

***Folgende Dinge sollten Sie, z. B. in der Handtasche oder im Kinderwagen, immer mit dabei haben:***

- Ersatzschnuller
- kleines Spielzeug
- Taschentücher und Feuchttücher für klebrige Hände
- Pflaster und Mittel gegen Insektenstiche, extra sanft für kleine Kinder
- Snacks z.B. Nüsse, Gemüse- und/oder Obststicks
- kleines Getränk z.B. Wasser, ungesüßter Tee
- kleine Flasche stilles Wasser zum Trinken und Waschen
- Notfallausweis mit allen wichtigen Informationen zur Indikation (Notfalltherapie, behandelnder Arzt/bzw. Stoffwechselforschungszentrum...)

### ***Inhalt der kleinen Wickeltasche:***

- 2 Windeln
- Plastiktüten zum Entsorgen
- eine Wickelunterlage, z.B. Moltan-Windeln aus Baumwolle
- Feuchttücher, Öltücher oder Waschlappen in einer Plastikbox
- Ersatzhose oder Body

### ***Die große Wickeltasche:***

- Inhalt der kleinen Wickeltasche +
- Desinfektionstücher
- Wundschutzcreme oder Puder
- komplette Wechselwäsche
- Lätzchen, Löffel und 1 Glas Babynahrung z.B. reine Gemüse- oder Obstgläschen ohne Milch, Sahne, Joghurt oder Butterzusatz, denen ggf. ein passendes Öl (hochwertiges Walnuss- oder Sojaöl) hinzugefügt wird
- Ggf. kohlenhydratarmer Spezialnahrung wie z.B. Milupa basic-ch
- Wasser zum Anrühren der Spezialnahrung
- sauberes Fläschchen
- Trinkbecher
- Spucktücher
- herausnehmbare Steckdosensicherungen, z.B. für den Besuch bei Freunden
- kleine Decke als Unterlage zum Krabbeln
- zusätzliches Spielzeug

### **Notfallbox Im Auto**

- Windeln, Wickelunterlage, Feuchttücher oder Waschlappen in Kunststoffbox
- kleine Flasche stilles Wasser zum Trinken und Waschen
- Ein kleines Getränk (z.B. eine kleine Flasche Wasser) + evtl. eine Babyflasche, Becher oder Strohhalm (je nach Alter des Kindes)
- Lätzchen, Essgeschirr und Brei z.B. reine Gemüse- oder Obstgläschen, denen ggf. ein passendes Öl (hochwertiges Walnuss- oder Sojaöl) hinzugefügt wird
- Erfrischungstücher
- Spielzeug/Malstifte oder eine neue Kassette (je nach Alter)
- Ersatzschnuller
- Ersatzkleidung je nach Witterung, auch Schuhe und Mütze
- Reiseapotheke: Mittel für Kinder zur Behandlung von Schmerzen, Insektenstichen, Schürfwunden
- Decke zum Wärmen und Krabbeln
- Spielzeug